





ภาคผนวก จ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก (cool down)







การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก (cool down)

หลังการฝึก โปรแกรมการฝึก จะอบอุ่นร่างกายหลังการฝึกเพื่อให้กล้ามเนื้อ และระบบต่างๆ ของร่างกายที่ทำงานอย่างหนักมาแล้ว ให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ โดยใช้การเหยียดยืดกล้ามเนื้อและ ข้อต่อ (กรรวิ และสุตจิต, 2540: 178 – 180) และทำกายบริหารประกอบด้วยทำต่อไปนี่

ตารางผนวกที่ 4 แสดงท่าประกอบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
1. เอียงคอ	คอ	20 วินาที
		
2. ดึงศอก	แขน ไหล่ ต้นแขนด้านหลัง	ข้างละ 15 นาที
		
3. เหยียดแขนเหนือศีรษะ	แขน ไหล่ หลังส่วนบน	30 วินาที
		
4. เกี้ยวแขนด้านหลัง	อก ไหล่ แขน	30 วินาที
		

ตารางผนวกที่ 4 (ต่อ)

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
5. เขยียดแขนด้านหลัง	ขา น่อง	30 วินาที
		
6. โน้มตัว	ต้นขา หน้า - หลัง	30 วินาที
		
7. ยืนย่อเข่า	ต้นขา หน้า - หลัง	30 วินาที
		
8. ก้มแตะ	ต้นขา หน้า - หลัง	30 วินาที
		
9. คุกเข่าบิดข้อมือ	ท่อนแขนล่าง ข้อมือ	30 วินาที
		
10. นั่งยอง	ข้อเท้าเอ็นร้อยหวาย	30 วินาที
		
11. วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนาม	ทุกส่วน	2 นาที
	รวม	10 นาที

ลักษณะการเคลื่อนไหว

1. เอียงคอ ให้ศีรษะเอียงไปด้านข้างไปยังไหล่ซ้ายข้างไว้ แล้วทำสลับข้างกัน
2. ดึงศอก แขนทั้งสองข้างอยู่เหนือศีรษะ ดึงศอกด้วยมือข้างหนึ่ง ให้ดึงศอกด้านหลังอย่างช้า ๆ ทำซ้ำอย่างช้า ค้างไว้ ข้างละ 15 วินาที
3. เขยียดแขนเหนือศีรษะ นิ้วมือประสานกันเหนือศีรษะ ฝ่ามือหันขึ้นข้างบน ดันแขนไปข้างหลัง และขึ้นข้างบนนิ่งไว้
4. เกี่ยวแขนด้านหลัง เขยียดแขนทั้งสองเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน ยึดแขนขึ้นข้างบนและไปข้างหลังเล็กน้อย
5. เขยียดแขนด้านหลัง ประสานนิ้วมือกันด้านหลัง บิดข้อศอกเข้าด้านใน ขณะเดียวกันก็เขยียดแขนให้ตรง
6. โน้มตัว ยืนหันหน้าเข้าฝาผนังก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปลายเท้าขวาชี้ไปทางด้านหน้าแล้ว โน้มตัวไปข้างหน้าไม่ยกส้นเท้าขวา ให้รู้สึกตึงที่น่องขวาแล้วสลับกัน
7. ยืนย่อเข่า เข่างอ สันเท้าราบกับพื้น ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้าและเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ค้างไว้
8. ก้มตะ แขนเท้าห่างกันพอประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ออกไปด้านหน้า ค่อย ๆ ก้มไปข้างหน้าจากส่วนสะโพก เข่าทั้งสองงอเล็กน้อย
9. กูกเข้าบิดข้อมือ นั่งคุกเข่าให้เข่าและข้อมือรับน้ำหนัก นิ้วมือชี้ไปยังหัวเข่า ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านนอก ฝ่ามือวางราบกับพื้นขณะที่เอนราบไปข้างหลัง
10. นั่งยอง นั่งย่อตัว เท้าแยกจากกันและวางราบกับพื้น ปลายเท้าชี้ออกประมาณ 15 องศา เส้นเท้าห่างกันประมาณ 4 – 12 นิ้ว ให้นิ้วเท้าอยู่ด้านนอกของไหล่ นั่งย่อตัวค้างไว้